ॐ

श्रीपरमात्मने नमः

अथ सन्ध्याप्रारम्भः

मूल्य दो पैसा

मुद्रक तथा प्रकाशक
घनश्यामदास जालान
गीताप्रेस, गोरखपुर

सं०
सं०
सं०

पता—गीताप्रेस, गोरखपुर

ॐ

श्रीपरमात्मने नमः

अथ सन्ध्या

प्रातःकाल और मध्याह्न-सन्ध्याके समय पूर्वकी ओर तथा सायंकालकी सन्ध्याके समय पश्चिमकी ओर मुख करके शुद्ध आसनपर बैठ तिलक करे।

नीचे लिखा मन्त्र पढ़कर शरीरपर जल छिड़के।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थाङ्गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥

दहिने हाथमें जल लेकर यह संकल्प पढ़े, संवत्सर, मास, तिथि, वार, गोत्र तथा अपना नाम उच्चारण करे। ब्राह्मण हो तो 'शर्मा', क्षत्रिय 'वर्मा' और वैश्य हो तो नामके आगे 'गुप्त' शब्द जोड़कर बोले।

ॐ तत्सदद्यैतस्य ब्रह्मणो द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेत-

सं० वाराहकल्पे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे आर्यावर्तैक-देशान्तर्गते पुण्यक्षेत्रे कलियुगे कलिप्रथमचरणे अमुकसंवत्सरे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे अमुकगोत्रोत्पन्नोऽमुकशर्माहं प्रातः-सन्ध्योपासनं कर्म करिष्ये ॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़े ।

पृथ्वीतिमन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः सुतलं छन्दः कूर्मो देवता आसने विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आसनपर जलके छींटे दे ।

ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

फिर बायें हाथमें बहुत-सी कुशा लेकर और दहिने हाथमें तीन कुशा

लेकर पवित्री धारण करे, इसके बाद ॐके साथ गायत्री-मन्त्र पढ़कर ३

फिर बायें हाथमें बहुत-सी कुशा लेकर और दहिने हाथमें तीन कुशा

लेकर पवित्री धारण करे, इसके बाद ॐके साथ गायत्री-मन्त्र पढ़कर चोटी बाँध ले और ईशान दिशाकी ओर मुख करके आचमन करे।

नीचे लिखा मन्त्र पढ़कर पुनः आचमन करे।

ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिवञ्च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ।१।

तदनन्तर ॐके साथ गायत्री-मन्त्र पढ़कर रक्षाके लिये अपने चारों ओर जल छिड़के।

नीचे लिखे एक-एक विनियोगको पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ता जाय अर्थात् चारों विनियोगोंके लिये चार बार जल छोड़े।

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दोऽग्निर्देवता

शुक्लो वर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः ॥ सप्त-
व्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगोतमात्रि-
वासिष्ठकश्यपा ऋषयो गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीप-
ङ्क्तित्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांस्यग्निवाय्वादित्यबृहस्पति-
वरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवता अनादिष्टप्रायश्चित्ते प्राणा-
यामे विनियोगः ॥ गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री
छन्दःसविता देवताग्निर्मुखमुपनयने प्राणायामे विनि-
योगः ॥ शिरसः प्रजापतिर्ऋषिस्त्रिपदा गायत्री छन्दो
ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवता यजुः प्राणायामे विनियोगः ॥

फिर आँखें बंद करके नीचे लिखे मन्त्रसे तीन बार प्राणायाम करे । पहले अंगूठेसे दहिना नथुना बंदकर बायें नथुनेसे वायुको अंदर खैंचे

सं० और ऐसा करता हुआ नाभिदेशमें नीलकमलदलके समान नीलवर्ण ...

पहले अंगूठेसे दहिना नथुना बंदकर बायें नथुनेसे वायुको अंदर खैंचे

सं० और ऐसा करता हुआ नाभिदेशमें नीलकमलदलके समान नीलवर्ण चतुर्भुज भगवान् विष्णुका ध्यान करे, यह पूरक प्राणायाम है। इसके बाद अंगूठे और अनामिकासे दोनों नथुने बंद करके वायुको अंदर रोक ले, यों करता हुआ हृदयमें कमलके आसनपर विराजमान, रक्तवर्ण चतुर्मुख ब्रह्माका ध्यान करे, यह कुम्भक प्राणायाम है। अनन्तर अंगूठा हटाकर दहिने नथुनेसे वायुको धीरे-धीरे बाहर निकाल दे। इस समय त्रिनेत्रधारी शुद्ध श्वेतवर्ण शङ्करका ललाटमें ध्यान करे, यह रेचक प्राणायाम है। ५

नीचे लिखे मन्त्रका तीनों ही प्राणायामके समय तीन-तीन बार या एक-एक बार जप करनेका अभ्यास करना चाहिये।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

(प्रातःकालका विनियोग और मन्त्र)

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

सूर्यश्चमेति ब्रह्मा ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आचमन करे।

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

(मध्याह्नका विनियोग और मन्त्र)

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

आपः पुनन्त्विति विष्णुऋषिरनुष्टुप्छन्दः

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे ।

आपः पुनन्त्विति विष्णुर्ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आचमन करे ।

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ॥ पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहꣳ स्वाहा ॥

(सायंकालका विनियोग और मन्त्र)

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे ।

अग्निश्चमेति रुद्र ऋषिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्दैवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ॥

सं०

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आचमन करे।

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्यु-कृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदव-लुम्पतु यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

आपो हिष्ठेत्यादित्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषि-र्गायत्री छन्द आपो देवता मार्जने विनियोगः॥

इसके उपरान्त नीचेके मन्त्रोंद्वारा तीन कुशोंसे मार्जन करे, कुशोंके अभावमें तीन अंगुलियोंसे करे, सात पदोंसे सिरपर जल छोड़े, आठवेंसे भूमिपर और नवें पदसे फिर सिरपर मार्जन करे।

भूमिपर और नवें पदसे फिर सिरपर मार्जन करे।

ॐ आपो हिष्ठा मयो भुवः ॐ तान ऊर्जे दधातन ॐ महे रणाय चक्षसे ॐ यो वः शिवतमो रसः ॐ तस्य भाजयते ह नः ॐ उशतीरिव मातरः ॐ तस्मा अरंग मामवः ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ॐ आपो जनयथा च नः॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

द्रुपदादिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता सौत्रामण्यवभृथे विनियोगः॥

दहिने हाथमें जल लेकर नीचे लिखे मन्त्रको तीन बार पढ़े, फिर उस जलको सिरपर छिड़क दे।

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

अघमर्षणसूक्तस्याघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दो भाववृतो देवता अश्वमेधावभृथे विनियोगः॥

दहिने हाथमें जल लेकर उसे नाकसे लगाकर श्वास आते या जाते समय एक बार या तीन बार नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर जल पृथ्वीपर छोड़ दे।

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरो अजायत अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् दिवं च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिरनुष्टुप्छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ॥

इस मन्त्रको पढ़कर आचमन कर ले।

ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम् ॥

फिर सूर्यके सामने एक चरणकी एड़ी (पिछला भाग) उठाये हुए या एक चरणसे खड़ा होकर ओंकार और व्याहृतियोंके सहित गायत्री-मन्त्रको तीन बार जप करके पुष्प मिले हुए जलसे सूर्यको अञ्जलि दे।

नीचे लिखे चारों विनियोगोंको एक-एक पढ़कर चार बार जल पृथ्वीपर छोड़ दे।

उद्वयमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः॥ उदुत्यमिति

प्रस्कण्व ऋषिर्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता सूर्योप-स्थाने विनियोगः ॥ चित्रमित्यस्य कौत्स ऋषि-स्त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥ तच्चक्षुरिति दध्यङ्ङाथर्वण ऋषिरक्षरातीतपुर-उष्णिक्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः॥

नीचे लिखे मन्त्रोंको पढ़कर सूर्यका उपस्थान करे। उपस्थानके समय प्रातःकाल और सायंकाल अञ्जलि बाँधकर और मध्याह्नमें दोनों बाँहोंको ऊपर उठाकर खड़ा रहे।

ॐ उद्वयं तमसस्परिस्वः पश्यन्त उत्तरं देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः दृशे विश्वाय सूर्यम्

ओ३म् चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुण-स्याग्नेः आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षᳬं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ ओ३म् तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छु-क्रमुच्चरत् ॥ पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतᳬं शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतम-दीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्

इसके बाद बैठकर या खड़े-खड़े ही अंगन्यास करे।

एक-एकको पढ़ता जाय और जिस न्यासमें जिस अंगका नाम हो उस अंगपर हाथ लगाता जाय तथा अन्तिमसे एक ताली बजाकर चारों ओर चुटकियाँ बजा दे। यों तीन बार करे।

ओ३म् हृदयाय नमः ओ३म् भूः शिरसे स्वाहा ओ३म् भुवः

शिखायै वषट् ॐ स्वः कवचाय हुम् ॐ भूर्भुवः नेत्राभ्यां वौषट्। ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट् ॥

नीचे लिखे तीनों विनियोगोंको एक-एक पढ़कर पृथ्वीपर तीन बार जल छोड़ दे।

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दोऽग्निर्देवता शुक्लो वर्णो जपे विनियोगः ॥ त्रिव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांस्यग्निवाय्वादित्या देवता जपे विनियोगः॥ गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर इसके अनुसार गायत्रीदेवीका ध्यान करे

ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा ।

 श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलङ्कारैश्च भूषिता ॥ आदित्य-
मण्डलस्था च ब्रह्मलोकगताथवा । अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासनगता शुभा ॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे ।

तेजोऽसीति देवा ऋषयो गायत्री छन्दः शुक्रं दैवतं गायत्र्यावाहने विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रोंसे विनयपूर्वक गायत्रीदेवीका आवाहन करे ।

ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमासि धाम नामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमासि ॥

ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्य-

पदसि नहि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत् ॥

फिर गायत्रीके कम-से-कम १०८ मन्त्रोंका जप करे, प्रातःकाल और मध्याह्नके समय सूर्यके सामने खड़ा होकर और सायंकाल पश्चिमकी ओर मुख करके बैठकर जप करना चाहिये।

गायत्री-मन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़ते हुए प्रदक्षिणा करे।

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च।
तानि तानि प्रणश्यन्ति प्रदक्षिणपदे पदे ॥

इति सन्ध्या ॥

हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत्

अथ सन्ध्याकालनिर्णयः

उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्ततारका ।
कनिष्ठा सूर्यसहिता प्रातःसन्ध्या त्रिधा स्मृता ॥ १ ॥

मध्या मध्याह्ने ॥ २ ॥

उत्तमा सूर्यसहिता मध्यमा लुप्तभास्करा ।
कनिष्ठा तारकोपेता सायंसन्ध्या त्रिधा स्मृता ॥ ३ ॥

इति सन्ध्याकालनिर्णयः

हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत्

गीताप्रेस, गोरखपुरकी गीताएँ

गीता–(श्रीशांकरभाष्यका हिन्दी-अनुवाद) पृष्ठ ५२०, मूल्य २॥), बढ़िया जिल्द २।॥)
गीता–मूल, पदच्छेद, अन्वय और साधारण भाषाटीकासहित, पृष्ठ ५७६, मूल्य १।)
गीता–मझली, साइज २२×२९ सोलहपेजी, पृष्ठ ४७२, मूल्य ॥≋) सजिल्द ।॥=)
गीता–मोटे अक्षर, सार्थ, सा० २०×३० सोलहपेजी, पृष्ठ ३१६, मू० ॥) सजिल्द ॥≋)
गीता–(गुटका) १।) वालीकी पूरी नकल, पृष्ठ ५९२, तीन चित्र, सजिल्द मूल्य ॥)
गीता–मूल, मोटे टाइपोंमें, सचित्र, मूल्य ।–) सजिल्द ··· ··· ।≋)
गीता–केवल भाषा, अक्षर मोटे हैं, १ चित्र, मूल्य ।) सजिल्द ··· ।=)
गीता-पञ्चरत्न–मूल, सचित्र, मोटे टाइप, पृष्ठ ३२८, सजिल्द ··· ।)
गीता–साधारण भाषाटीकासहित, पृष्ठ ३५२, सचित्र, मूल्य =)॥ सजिल्द ≋)॥
गीता और विष्णुसहस्रनाम–मूल, छोटा टाइप, सा० २॥×३। इंच, पृष्ठ २७२ ≋)
गीता–मूल, ताबीजी, साइज २×२॥ इंच, सजिल्द, पृष्ठ २९६, मूल्य ··· =)
गीता–मूल, विष्णुसहस्रनामसहित, सचित्र और सजिल्द, पृष्ठ १२८, मूल्य –)॥
गीता–मूल, महीन अक्षरोंमें, पृष्ठ-संख्या ६४, मूल्य ··· ···)॥
गीता–(अंग्रेजी-अनुवादसहित) गुटका, सचित्र, पृष्ठ ४०४, मूल्य ।) सजिल्द ।=)

पता–गीताप्रेस, गोरखपुर

पुस्तक लौटाने की तिथि अन्त में अङ्कित है। इस तिथि को पुस्तक न लौटाने पर दस नये पैसे प्रति पुस्तक अतिरिक्त दिनों का अर्थदण्ड लगेगा।

१०००).६.५६।